Cardio – Gesund&Fit – Check

Testen Sie Ihre Fitness mit dem Cardio-Gesundheits-Check. Erfahren Sie wie Sie zu besserer körperlichen Fitness gelangen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Steigerung der körperlichen Fitness und die passende Ernährung das Risiko einer ganze Reihe von Krankheiten reduziert. Damit steht ihnen der Weg zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben weit offen.

Nähere Information unter m.karbiner@richtigtrainieren.at 0681 10 61 98 48 www.RichtigTrainieren.at

Trainingstagebuch

___.Woche

	Anzahl/Woche	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Datum								
Krafttraining	**_____ / Woche**							
Ausdauer	**_____ / Woche**							
Ernährungs-Aufgabe	**7 / Woche**							
Persönliche Bemerkung								